वैदेशिक रोजगारमा जाने निर्णय गरिसक्नु भएको छ भने स्काफ फोल्डिङ, सटरिङ कार्पेन्ट्री, आक वेल्डिङ,क्लिनर, स्टिल फिक्चर, वेटर हाउस किपिङ, प्लम्वर, विल्डिङ इलेक्ट्रिसियन र सेक्युरिटी गार्डको तालिम निःशुल्क प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।

जिल्ला विकास समिति, कास्की
वैदेशिक रोजगारीका लागि सुरक्षित आप्रवासन 'सामी' परियोजना
सूचना तथा परामर्श केन्द्र, कास्की
फोन : ०६१-४६४९२५

राष्ट्रिय दैनिक

गोल्डेन न्यूज

Golden News National Daily

❍वर्ष ८ ❍अंक १३७ ❍श्रेणी 'क' ❍२०७२ फाल्गुन ८ गते शनिबार ❍ 20 Feb. 2016 ❍पृष्ठ ४ ❍मूल्य रू. ५/-

Office Sale!

1500 Sq Ft. office Sale in front of Ratna emporium with inverter/Ac/Furniture/phone/intercom/wifi fully Decorated 3 cabin with 1for rest,Totally tiles floor & attached toilet (western)

Cost:- Rs 40 lakhs but negottable

Interested parties may contact on following number as early as possible

Contact:-98161-02216

प्रधानमन्त्री ओली भारत भ्रमणमा

प्रकाश सिलवाल
नयाँदिल्ली ७ फाल्गुन ।

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली भारतको छ दिने राजकीय भ्रमणका सिलसिलामा शुक्रबार अपराह्न नयाँदिल्लीं पुगेका छन् । उनलाई इन्दिरा गान्धी अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा भारतका विदेशमन्त्री सुष्मा स्वराजले स्वागत गरिन् । प्रधानमन्त्री ओलीको भारतका लागि नेपाली राजदूत दीपकुमार उपाध्याय, नेपालका लागि भारतका राजदूत रणजित राय, प्रवासी नेपाली सङ्घका अध्यक्ष लोकनाथ भण्डारी, यहाँस्थित नेपाली दूतावासका अधिकारी र भारतीय विदेश मन्त्रालयका उच्च अधिकारीले स्वागत गरे । भ्रमणका क्रममा प्रधानमन्त्री ओली भारतीय राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जीको आतिथ्यतामा राष्ट्रपति निवास सप्रु भवनमा रहने बताइन्छ ।

यसैगरी नेपालको ६६औं प्रजातन्त्र दिवसका अवसरमा भारतस्थित नेपाली राजदूतावासले शुक्रबार साँझ राजदूतावासमा आयोजना गरेको स्वागत समारोहमा प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली र नेपाली प्रतिनिधिमण्डलका सदस्यहरु सरिक भए । सो अवसरमा भारतका लागि नेपाली राजदूत दीपकुमार उपाध्यायले प्रतिनिधि मण्डलको स्वागत गरेका थिए । मुरलीमोहन जोशी, करण सिंह लगायत भारतका विभिन्न राजनीतिक दलका नेता, नेपालका लागि भारतीय राजदूत रणजीत राय, विभिन्न मुलुकका कूटनीतिक नियोगका पदाधिकारी, नेपाल र भारतका बुद्धिजीवी तथा उद्योगी-व्यवसायी र प्रवासी नेपाली लगायतको समारोहमा सहभागिता थियो ।

भारत भ्रमणका लागि प्रस्थान गर्नुअघि प्रधानमन्त्री ओलीलाई त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको अति विशष्ट कक्षमा सभामुख ओनसरी घर्ती तथा उप-प्रधानमन्त्रीहरुले बिदाई गरेका थिए । प्रधानमन्त्रीको बिदाईका लागि संवैधानिक निकायका प्रमुख, मन्त्रिगण, सांसद, सरकारका उच्च पदस्थ अधिकारी, सुरक्षा निकायका प्रमुख, भारतस्थित कूटनीतिक नियोगका प्रमुख एवम् प्रतिनिधि, विमानस्थलमा उपस्थित थियो । सो अवसरमा नेपाली सेनाले प्रधानमन्त्रीको सम्मानमा सम्मान गारत अर्पण गरेको थियो । संविधानसभाबाट संविधान जारी भएपछि निर्वाचित प्रधानमन्त्री ओलीको भारत पहिलो विदेश भ्रमण हो । भ्रमण टोलीमा प्रधानमन्त्री ओलीका साथ उनकी धर्मपत्नी राधिका शाक्यका साथै उप-प्रधानमन्त्री एवम् परराष्ट्र मन्त्री कमल थापा, अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेल, गृहमन्त्री शक्तिबहादुर बस्नेत र प्रधानमन्त्रीका मुख्य राजनीतिक सल्लाहकार विष्णुप्रसाद रिमाल रहेका छन् । त्यस्तै राष्ट्रिय पुनःनिर्माण प्राधिकरणका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत सुशील ज्ञवाली, व्यवस्थापिका-संसद्का विभिन्न पार्टीका सदस्य, मुख्यसचिव डा सोमलाल सुवेदी र सम्बन्धित सचिव तथा विभिन्न मन्त्रालयका उच्चपदस्थ अधिकारी, सञ्चारकर्मी तथा व्यापारिक समुदायका प्रतिनिधि पनि भ्रमण दलमा संलग्न छन् । प्रधानमन्त्री ओली फागुन ८ गते राष्ट्रपति भवनमा आयोजना गरिने विशेष स्वागत समारोहमा सरिक हुने सेनाको सलामीको निरीक्षण गर्नेछन । त्यसपछि उहाँले राजघाटस्थित महात्मा गान्धीको समाधिस्थलमा पुगी श्रद्धाञ्जलि अर्पण गर्ने कार्यक्रम छ । सोही दिन प्रधानमन्त्री ओलीले हैदराबाद भवनमा भारतीय प्रधानमन्त्रीसँग आपसी हितका विषयमा औपचारिक बैठक गर्नछन् । नयाँ दिल्लीमा रहँदा प्रधानमन्त्री ओलीले भारतका राष्ट्रपति मुखर्जी र उपराष्ट्रपति मोहम्मद हमिद अन्सारीसँग भेटवार्ता गर्नेछन् । प्रधानमन्त्री ओलीको यो भ्रमणले पछिल्लो समयमा दुई देशबीच उत्पन्न तिक्ततालाई चिर्दै मैत्रीपूर्ण सम्बन्धमा रुपान्तरण गर्न उपलब्धिमूलक हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

बेगनासमा खिम माया पुनको ब्याग भेटियो

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ७ फाल्गुन ।

कास्कीको लेखनाथ स्थित वेगनासतालमा शव भेटिएको १० दिनपछि खिम माया पुनको ब्याग भेटिएको छ । लेखनाथ १२ निवासी २९ वर्षीय पुनको माघ २६ गते शब भेटिएपनि पहिचानका लागि साथमा केहि भेटिएको थिएन । प्रहरीले तत्काल अन्दाजको आधारमा विदेशी महिला भनेपनि माघ २९ गते आफन्तले शव पहिचान गरेका थिए । उनले प्रयोग गर्ने ब्याग शब भेटिएको स्थान भन्दा झण्डै सय मिटरको फरकमा भेटिएको प्रहरीले जनाएको छ । पुनको शव तालमा तैरिरहेको अवस्थामा भेटिएको थियो । उनले प्रयोग गर्ने ब्याग विहिवार साँझ ६ बजेतिर ताल किनारको झाडीमा भेटिएको हो ।

संभावित स्थानमा खोजी गर्ने क्रममा प्रहरी र स्थानीयको सक्रियतामा झाडीमा अड्किरहेको अवस्थामा ब्याग फेला परेको प्रहरी निरीक्षक मित्र अर्यालले बताए । ब्यागमा पुनले प्रयोग गर्ने रुमाल, ट्र्याकसुटको ज्याकेट, ९ सय ८० रुपैया पैसाँ र घडी फेला परेको छ । तर उनीसँग भएको मोवाईल भने फेला परेको छैन । प्रहरीले शुक्रवार विहान पनि ब्याग भेटिएको स्थान वरपर खोजी गरेपनि मोवाईल फेला पार्न सकेन ।

फेवा विकास बैंक गगनगौडा शाखामा कार्यरत पुन २५ गते कार्यालयबाट १० बजे घर फर्किएकी थिईन् । शाखा प्रमुख अरुण सापकोटाले दिएको जिम्मेवारी पूरा नगरेको भन्दै उनलाई सो दिन काम गर्न नदिई घर जान भनेका थिए । १० बजे अफिसबाट निस्किएकी उनले १ बजे बाबु प्रेम बहादुर गर्बुजा पुनलाई फोन गरेपछि सम्पर्क विहिन भएकी थिईन् । प्रहरीले भोलिपल्ट २६ गते विहान ११ बजे तालबाट शब निकालेको थियो । खिम मायाका आफन्तले उनको हत्या भएको दावी गर्दै छानविन गर्न माग गरेका छन् । तर उनको पोष्टमार्टम रिपोर्टमा डुवेर पानी धेरै पिएकाले मृत्यु भएको कारण देखाइएको छ । उनको शब अझैपनि पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय अस्पतालमै छ । आफन्तले घटना छानविन नभएसम्म शब नउठाउने अडान लिएका छन् ।

लेखनाथ महोत्सवमा दर्शक बढे

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ७ फाल्गुन ।

कास्कीको लेखनाथमा जारी १२ औं लेखनाथमा महोत्सवमा शुक्रबार दर्शकको संख्या केही बढ्यो । प्रजातन्त्र दिवसको दिन सार्वजनिक विदा भएकाले दर्शकको उल्लेख्य चाप रहेको महोत्सव प्रचार प्रसार उपसमितिका संयोजक भरतकुमार अधिकारीले बताए । महोत्सवमा शुक्रबार कास्कीको लेखनाथ र पोखरा सहित छिमेकी गाविस तनहुँ तथा स्याङजा एवं लम्जुङका पश्चिमि भेगका दर्शकहरुको चाप बढी रहेको संयोजक अधिकारीले जानकारी दिए । महोत्सवको तेश्रो दिन मात्र करिव २५ हजार दर्शकले अवलोकन गरेको तथा एक करोड ५० लाखको कारोबार भएको

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा......

शहीद गंगालाल हृदयरोग केन्द्र बाँसबारी काठमाडौंका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ पोखरामा

के तपाई लामो समयदेखि सुगर प्रेसरको समस्याबाट पीडित हुनुहुन्छ ? कती तपाईलाई मुटुको समस्या त भएको छैन ? मुटुरोग लागे औषधि नियमित खाइराख्नु भएको भए औषधिको मात्रा त मिलेको छ वा छैन ढुक्क रहन र प्रेसरको औषधि खाएर पनि प्रेसर कन्ट्रोल भएको छैन र जुन मुटु प्रेसर र सुगर रोग लाग्यो त्यही रोगसम्बन्धी विशेषज्ञलाई उपचार गराई ढुक्क रहन वरिष्ठ विशेषज्ञ **डा. श्यामराज रेग्मी** पोखरा आउँदै हुनुहुन्छ । स्वास्थ्य लाभ लिनुहोला ।

बिरामी जाँच : २०७२ फागुन ८ गते शनिबार
समय : विहान ९ बजेदेखि ३ बजेसम्म

सम्पर्क :
परिचित मेडिकल हल
पासिखेचोक, पोखरा, फोन : ९८४६०४१४९४

मानवअधिकार उल्लंघनका घटना संख्यामामात्र घट्यो

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ७ फाल्गुन ।

अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक) पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय कार्यालयको आयोजनामा नेपाल मानवअधिकार वर्षपुस्तक २०१६ को क्षेत्रीय स्तरबाट सार्वजनिकीकरण कार्यक्रम शुक्रबार पोखरामा सम्पन्न भयो । कार्यक्रममा जिल्ला अदालतका न्यायाधीश अनन्तराज डुम्रेले नेपाल मानवअधिका वर्ष पुस्तक-२०१६ क्षेत्रीय स्तरबाट पोखरामा सार्वजनिक गरे । कार्यक्रममा बोल्दै न्यायाधीश डुम्रेले मानवअधिकार र कानूनी सासनका सवालमा वर्षपुस्तक महत्वपूर्ण दस्तावेज भएको भन्दै वर्षपुस्तकलाई अझै विश्वसनीय बनाउनका लागि घटनाको सत्य, तथ्य, सुचनामा शुद्धता र निष्पक्षतामा जोड दिनु पर्ने बताए । उनले वर्ष पुस्तक आफैमा मुलुकको मानवअधिकार अवस्थालाई चित्रण गर्ने र सरोकारवाला निकायलाई मानव अधिकारप्रति प्रतिवद्ध र जवाफदेही बनाउने दस्तावेज भएकोले विश्वसनीय र विश्लेषणात्मक ढंगले समयानुकुल परिमार्जित र परिष्कृत गर्दै लैजानु पर्ने सुझाव दिए । प्रमुख जिल्ला अधिकारी हरिप्रसाद मैनालीले मानवअधिकारको संरक्षकका रुपमा इन्सेकले सरकारी, गैरसरकारी, मानवअधिकारवादी तथा नागरिक समाज लगायतका सरोकारवाला निकायसंग समन्वय र सहकार्य गर्दै काम गरेको बताए । उनले राज्यका निकायले गर्न नसकेको काम इन्सेकले गरेको भन्दै मानव अधिकारको क्षेत्रमा पुऱ्याएको महत्वपूर्ण योगदानलाई प्रसंसा गरे । नेकपा एमालेका अध्यक्ष कृष्ण थापाले इन्सेकले राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा मानव अधिकारका लागि नियमित रुपमा वहस र पैरवी गर्दै आएको भन्दै सत्य तथ्य र यर्थाथ सूचनाको सगालोका रुपमा वर्ष पुस्तक रहेको बताए ।

नेपाली काँग्रेसका जिल्ला सदस्य कृष्णप्रसाद तिमिल्सेनाले इन्सेकले मानवअधिकार सम्बन्धी सम्पूर्ण सूचनालाई संकलन गरेर वर्षपुस्तक प्रकाशन गर्दै आएकोमा धन्यवाद दिदै महिला हिंसाका घटना प्रहरीमा मिलापत्र हुने प्रवृतिका कारण हिंसाका घटना बढेको बताए । उनले नेपालको अनुसन्धान पद्धति व्यवस्थित हुन नसक्दाँ मानव अधिकार उल्लंघनका घटना बढ्दै गएको बताए ।

एनेकपा माओवादीका उपाध्यक्ष गंगा पोखेलले नागरिकले मौलिक अधिकार उपभोग गर्ने वातावरण सुनिश्चित नभएसम्म मानव अधिकार उल्लङ्घनका घटना भैरहने बताउँदै राज्यका निकायले सेवाग्राहीलाई दिनुपर्ने सेवा सुविधा प्रभावकारी हुन नसक्दाँ मानव अधिकारको हनन्का घटना बढ्दै गएको उल्लेख गरे । कार्यक्रममा इन्सेकका क्षेत्रीय संयोजक शिव खकुरेलले सन् २०१५ मा पश्चिमाञ्चल क्षेत्रको मानव अधिकार अवस्था सन्तोषजनक नरहेको र अघिल्लो वर्षको तुलनामा मानवअधिकार उल्लङ्घन र ज्यादतिका घटनामा सङ्ख्यात्मक रुपमा केही कमि आएपनि उल्लङ्घनको प्रकृतिमा भने सुधार नभएको बताए । उनले योवर्ष २४ जना महिलाको हत्या भएकोमा घर परिवारबाट मात्रै १९ जना महिलाको हत्या भएको बताए ।

इन्सेकको अभिलेख अनुसार पश्चिमाञ्चल क्षेत्रमा सन् २०१५ मा ४ सय ३७ जना महिलासहित ५ सय ५७ जना नागरिक मानवअधिकार उल्लङ्घन र ज्यादतीका घटनाबाट पीडित भएका छन् । मानवअधिकार उल्लङ्घनमा राज्यपक्षबाट ९ जना

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा......

सुन्दर हेयर एण्ड ब्युटी

हामीकहाँ लेडिज एण्ड जेन्सको लागि Hair Cutting, Hair Colour, Skin Treatment, Hair Treatment, Head Massage, Hair Straight, Hair Curly, Hair Extension गरिनुका साथै ब्राण्डेड प्रोडक्टहरुद्वारा फेसियल गरिन्छ । साथै मेनी क्येर, पेडी क्येर पनि गरिन्छ । प्रत्येक सुविधामा १५ प्रतिशत छुटको व्यवस्था समेत गरिएको छ ।

सम्पर्क: ९८४६८५९३३०
पोखरा ट्रेड मल, चिप्लेढुङ्गा
(First Floor X2)

BABIN TAILORING
Shirting & Suiting

बबिन टेलरिङ नै किन ?
- तपाईले खोजेका कुनैपनि गुणस्तरीय ब्राण्डका कपडाहरुका लागि,
- तपाईले भनेको समयमा आकर्षक एवम् गुणस्तरीय सिलाईका लागि,
- आकर्षक तथा आधुनिक डिजाइनका लागि,
- आकर्षक कोटका लागि गुणस्तरीय फ्यूसिङ्ग मेशिन प्रयोग गरिने,
- यहाँको माया, सद्भाव र विश्वासको निरन्तरताको लागि,
- अर्डर बमोजिम अफिस, बैंक, कलेज, स्कुल र विद्यालयका सम्पूर्ण पोशाकका लागि ।

बबिन टेलरिङ्ग सटिङ्ग एण्ड सुटिङ्ग

Ashvira OCM

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

हृदयाघात र यसबाट बच्ने उपायहरु

✍ डा. हेमराज कोइराला

हृदयघात मुटुलाई रगत आपूर्ति गराउने कोरोनरी धमनी वा धमनीका शाखाभित्रै अकस्मात रगत जम्न गई रगतको थेग्लाले धमनी थुनिदिँदा थुनिएको भाग भन्दा अगाडि हृदयका मांशपेशीहरू अक्सिजन र अन्य पोषकतत्वहरूको अभावमा मर्नगई देखापरेको आपतकालिन समस्या हो । यो समस्या अकस्मात देखापर्ने भएपनि यसको पछाडि लामो सिलसिला जोडिएको हुन्छ । विशेषत: कोरनरी धमनीभित्रै आफै रगत जम्नुको पछाडि धमनीका भित्ताहरूमा लामोसमयदेखि कोलेस्टेरेल क्याल्सियम र मृत्तकोषहरू जम्मा भएर धमनी साँघुर्याउने, अथेरोस्केलेरोमिस भन्ने रोग जिम्मेवार छ । उपरोक्त पदार्थहरू जम्मा भएर धमनी सागुरिएको ठाउँमा धमनीले आफ्नो लचकता गुमाउछ र तन्तुहरू लाई रगतको माग ज्यादा भएको अवस्थामा फैलिएर अतिरित्त रगत आपूर्ति गर्न सक्दैन ।

यसो हुँदा साघुरिएको ठाउँमा नसाको भित्रिपत्र जसलाई इन्टिमल लेयर भनिन्छ, च्यातिन पुग्छ र रगत क्याल्सियम र कोलेस्टेरोल बनाएको खस्रो सतहको सम्पर्कमा आइ नसाभित्रै जम्न पुग्छ फलत: जमेको रगतको थेग्लाले पुरै धमनीलाई थुनिदिन्छ र थुनिएको भाग भन्दा अगाडि धमनीले आपूर्ति गरेको हृदयतन्तहुरू अक्सिजन र पोषक तत्वको अभावमा मर्न जान्छन् । यसरी हृदयतन्तुहरू मर्न जादा मुटुले रगत पम्प गर्न सक्दैन । साथै अन्य संवेदनशिल अगंहरूमा पनि रक्त आपूर्ति हनु नसक्दा व्यक्तिको मृत्यु हुन जान्छ । अधिकतर हृदयघात मुटुलाई ज्यादा दवाव पर्ने अवस्थाहरू जस्तै चिल्लो खाना पेटभरी खाएको, रिसाएको, दुखी भएको, तनावमा परेको, विहानको समयमा, खाना खाएर सुतेको अवस्थामा र एन्जियो प्लाष्टिक वा अन्य हृदयका शल्यक्रिया गर्दागर्दै हुने गर्दछ ।

हृदयघातका जोखिमहरू

हृदयघातका जोखिमहरूलाई उल्ट्याउन सकिने र उल्ट्याउन नसकिने गरेर दुई समूहमा विभक्त गरिएको छ । उल्ट्याउन सकिने जोखिमहरूको मूख्य कारण भनेको अव्यवस्थित जीवनशैली हो । अव्यवस्थित जीवनशैलीकै कारण ७५ प्रतिशत मुटुरोग र ९० प्रतिशत हृदयघात सम्वन्धि मुटुरोग लाग्ने कुरा विभिन्न अनुसन्धानबाट प्रमाणित भइसकेको छ । उल्ट्याउन सकिने जोखिमहरूमा मानसिक तनाव, चिन्ता, भय र उदाशिनता, उच्चरक्त, कोलेस्टेरोल, ट्राइगिलिस्राइड, एलडिएल र निम्नरक्त एचडिएल, कम एन्टिअसिडेन्ट भएको खाना, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, मोटोपन, व्यायम र श्रमको कमी र धुम्रपान तथा सूर्तिजन्य पदार्थको सेवन, खानामा रेसा र चोकरहरूकोकमी र टायप ए व्यक्तित्व आदि हुन् । उल्ट्याउन नसकिने जोखिमहरूमा उमेर लिंग र अनुवंशीक प्रभावहरू पर्दछन् । तर, आज हृदयघातको विरक्तलाग्दो तथ्यांक वृद्धिमा उल्ट्याउन नसकिने भन्दा उल्ट्याउन सकिने जोखिमहरूको मूख्य योगदान छ । विज्ञहरू भन्छन् कम उमेरमा भइरहेको हृदयघातको उत्प्रेरक भनेकै हाम्रो अप्राकृतिक जीवनशैली (भोजन, व्यायम, विश्राम, विचार र व्यवहारको अव्यवस्थापन) हो । मानव र प्रकृति विचको बढ्दो दुरी, वातावरणिय प्रदूषण, मानसिक तनाव, गरिष्ठ भोजन, श्रम र व्यायमवाट पन्छिने अल्छि वानी आफ्ना हठ अडान र निर्णयप्रति अडिग रहने हठी व्यक्तित्व, शरीरको आवाज (आहार निन्द्रा, भय मैथुन) जस्ता प्राकृतिक चाहनाहरूको उचित व्यवस्थापन गर्न नसक्नु जस्ता जीवनशैलीसंग सम्वन्धित कारकतत्वहरू हृदयघात लगायत अन्य मुटुरोगहरूको मुख्य कारक हुन् ।

जीवनशैली परिवर्तन

जीवनशैली परिवर्तन गरेर हृदय रोग र हृदयघातको जोखिमलाई कम गर्न सकिन्छ भनि वैज्ञानिक तथ्य र आधारहरू सहित हृदयरोगको सफल उपचार गर्ने पहिलो व्यक्ति अमेरिकी चिकित्सक डा. डिनअर्निश हुन् । जीवनशैली परिवर्तन भनेको भोजन, व्यायम, विश्राम, विचार र व्यवहारको हृदयमैत्री हुनेगरी ठीक समायोजन गर्नु हो । भोजन व्यवस्थापन मुटुरोग तथा हृदयघातवाट वच्नका लागि भोजन व्यवस्थापनको ठूलो महत्व छ । भोजनकोमात्रा भोज्यपदार्थहरूको छनौट व्यक्तिको प्रकृति, विकृति (रोग), बल, वय (उमेर), सत्व (मानसिकता) आदिको आधरमा हुन अति आवश्यक छ । कार्वोहाइडेड, प्रोटिन, भिटामिन, लिपिड र खनिज तथा लवणहरूको उचित मात्राले यूक्त क्षेत्रिय र मौसमी खाद्यन्नहरू मुटुरोगका लागि राम्रो मानिन्छ । चमल, गहु, मकै, आलु पिडालु सुठूनी, चिनी, आटा आदिवाट कार्वोहाइडेड प्राप्त हुन्छ । घिउ, तेल र तेलिय खाद्यवाट लिपिड प्राप्त हुन्छ । माछामासु र गेडागुडी प्रोटिनको श्रोत हुन भने फलफूल, मौसमी तरकारी, हरिया सागसब्जी, कलेजो, अण्डा र रातो मासु भिटामिनको श्रोत हुन् ।

१.घिउ, तेल, नौनी, छाली, वटर र वोसो जस्ता जंगम श्रोतवाट पाइने चिल्लो पदार्थहरूको सेवन गर्नु हुदैन । खाना पकाउन अत्यान्त कम वनस्पती तेलहरूको उपयोग गर्नुपर्छ। शुद्धतोरी वा सूर्यमुखीको तेल अन्य भन्दा उत्तम छन् । २.मुटुरोगीले पूर्ण शाकाहारी हुन जरूरी छ । माछा मासुमा पाइने वोसोले कोलेस्टेरोल वढाउन मद्दत गर्छ । माछामासु छाड्न नसक्नेले खसी, राँगा, वंगुर जस्ता ठूला जनावारका मासु छाडेर माछा वा लोकल कुखुराको मासु तेल नहाली उसिनेर १५ दिनमा एकपल्ट, थोरै मात्रामा खान सक्छन् । ३.नदेखिने चिल्लो पदार्थका श्रोतहरू, बदाम, काजु, मुङफली, नरिवल जस्ता तौलिय फलहरू खानु हुदैन ।

४. तौल ज्यादा भएकाहरूले कम क्यालोरी भएका खानाहरू खानु पर्दछ । चाउचाउ, बिस्कुट, नुडल्स्, कार्वोनिकपेय र अल्कोहलिकपेय जस्ता खालीक्यालोरी दिने पदाथ मुटुको लागि राम्रो होइन ।

५. पेटभरी खाने बानी त्यागेर पेटको आधाभाग ठोस र चौथाइ भाग तरल पदार्थले भर्नु पर्छ भने चौथाइ भाग वायु संचरणकालागी खाली छोडिदिनु पर्छ । ठोस भोजन दिनको दुइ पटक मात्र होस् । रात्रीकालिन भोजनमा अन्नको मात्रा जति सक्दो कम होस् । अन्नको सट्टा दाल, तरकारिको सुप, उसिनेको सागसब्जी र तरकारी जस्ता चाडै पच्ने खाना खाने गरौ । ७. खानामा नुनको मात्रा दुई–तीन ग्राम मात्र होस् । अजिनामोटो, सोडियो वा इकार्वोनाइड र सोडियमवेन्जोएट जस्ता वेकिङ पाउडरको प्रयोग मुटु मैत्री होइन । अचार, आलुचिप्स, कुरकुरे, पाँउ जस्ता अतिरिक्त लवण राखिएका खाद्य पदार्थले मुटु रोगको जोखिम बढाउँछ ।

८. खानमा रेसा र चोकर युक्त खाद्यानहरूको समायोजन हुन जरूरी छ । सलाद, हरिया सागसब्जि, चोकरयूक्त पीठो, रातोचामल, सग्लै अन्नहरूमा रेसाको मात्रा ज्यादा हुन्छ । हरीया कलिला मौसमि साग, अंकुरीत गेडागुडि वा जमरामा एण्टिअक्सिडेन्ट को मात्रा ज्यादा हुन्छ । एन्टिअक्सिडेन्टले थुनिएका नसा खोल्न र घात पछिको घाउ निको पार्न मुख्य भूमिका खेल्छ ।

व्यायाम व्यस्थापन

१. मुटुरोगीले व्यायाम गर्न भनेर कहिले पनि कठिन व्यायाम वा श्रम गर्नु हुँदैन । अंग व्यायाम, रिढ व्यायाम, शिथिलिकरण व्यायाम, प्रात: ग्रमण जस्ता हल्का व्यायाम नियमित गर्नु पर्छ ।

२. दक्ष योग गुरूबाट मुटुरोगीले गर्ने योग सिकेर नियमित योग आसन र प्रणायाम गर्नाले हृदयघातको जोखिम कम गर्नुका साथै मुटुरोग उल्ट्याउन पनि मद्दत गर्छ ।

३. व्यायामलाई दिन चर्याको मुख्य अंग बनाउनु पर्छ । व्यायाम गर्ने भनेर एकै दिन धेरै गर्ने, कहिले गर्ने कहिले नगर्ने वा मुढे बल लगाएर व्यायाम गर्नु हुन्न ।

विश्राम व्यवस्थापन

१. मुटु रोगीका लागि विश्राम, भोजन र व्यायाम भन्दा पनि महत्वपूर्ण छ । राति चाढै खाना खाने र खाएको तीन घण्टा (पेट खाली भएपछि) मात्र सुत्ने गर्नु पर्छ । निद्रा नआउनेहरूले चिकित्सकको सल्लाह अनुसार औषधि खाएर भएपनि सुत्ने प्रयास गरौं । दिउसोसुत्ने, विहान अबेरसम्म सुत्ने, राति चाढै नसुत्ने, र खानाखानेवित्तिकै सुत्ने बानी मुटुका लागी खतरनाक मानिन्छ ।

२. शारीरिक तथा मानसिक रूपले विश्राम लिनका लागी योग आसन, योग निद्रा, माइन्ड साउन्ड रेसोनेन्ट टेक्निक **(MSRT)**, प्राणिक इनरजाईजिङ्ग टेक्निक **(PET)**, सेल्फ मेनेजमेन्ट अफ एक्सेसिभ टेन्सन **(SMET)**, जेकब्सन प्रोग्रेसिभ मसल्स् रिल्याक्सेसन टेक्निक **(JPMRT)** डिप रिल्याक्सेसन् टेक्निक **(DRT)**, क्विक रिल्याक्सेसन टेक्निक **(QRT)**, ईन्स्टेन्ट रिल्याक्सेसन् टेक्निक **(IRT)** जस्ता विश्रामका विधिहरू सिकेर अभ्यास गर्ने गरौं ।

३. सम्पूर्ण शरिरको मालिस, तैल अभ्यङ्ग, वाष्पस्नान, सउना स्नान, फोहोरा स्नान, पौडिनु, तैरीनु जस्ता उपचार पद्धतिले विश्रामलाई बढाउँछ । विचार व्यावस्थापन वैचारिक स्तरमा आएको हरेक परिवर्तन हृदयमा प्रतिविम्बित हुन्छ । हजुर हास्दा हृदय हास्छ, हजुर रूदा हृदय रून्छ । क्रुद्ध र भावुक हुँदा हृदयपनि विचलित हुन्छ । रूग्न मानसिकता भएकाहरूको हृदय पनि चाढै रोगी हुन्छ भने स्वस्थ्य विचारको अभ्यासले हृदयलाई पनि स्वस्थ्य राख्न सहयोग गर्छ ।

१. हृदयरोगवाट बचन अव्यवहारिक र पुरा नहुने महत्वकांक्षावाट बच्नुपर्छ । आफ्नो मनको भावनाहरू सम्वधोन गर्न, अरूको भावनाहरूको सम्मान गर्न, समाज र परिवारको मान्यताहरू संग समन्जस्य गर्न सिक्नुपर्छ । धेरै सम्पति र नाम कमाउने वा उन्नति गर्ने चाहनामा आफूलाइ तिरोहित गर्नु हुदैन ।

२.सकारात्मक चिन्तन हृदयको लागि ठूलो ओखती हो । राम्रा र नराम्रा पक्ष हरेक घटनाहरूको दुई अभिन्न पाटा हुन । हरेक घटना वा व्यक्तिको राम्रो पक्षलाई केलाउने वानी मुटुको लागि राम्रो हो ।

३. विहान वेलुकी कम्तिमा २० मिनेट निर्विचार हुने कोसिस गरौं । निर्विचार साधानाले हृदयलाई शान्ति दिन्छ ।। योग निद्रा, जप, प्रार्थाना, वा एकान्त बास जस्ता साधना नियम पूर्वक दक्ष गुरूबाट सिकेर निरन्तर गर्ने गरौं यसले तनाब कम गर्न सहयोग गर्छ । ५. तनाब व्यवस्थापनको नाममा चुरोट, सुर्ति, जाड रक्सि, वा अन्य नसालु पदार्थको सेवन गरेर आफुलाई भुलाउन नखोजौ व्यबहार व्यबस्थापन हृदय हरेक व्यबहार, घटनाक्रम र दिनचार्यको साक्षी हो । तपाँईको मनको कुरो मस्तिस्कले ढाट्ला तर हृदयले दुधको दुध पानीको पानी बताई दिन्छ भने अनियमित दिनचार्यको भार पनि हृदयले प्रस्ट पारि दिन्छ । यसर्थ हाम्रो दिनचार्य र आनिबानी हृदय मैत्रि हुन जरूरी छ ।

१. बिहान ब्रम्ह मुहर्तमा (घाम झुल्किनुभन्दा ९६ मी. अगाडि देखि घाम झुल्किदा सम्मको समय) उठिसक्ने, उठ्ने बित्तिने दुई गिलास मनतातो पानी पिउने, तत् पश्चात मलमुत्र विशर्जन गरी सुचीनिची भई दाँत माझि व्यायामका लागि तयार हुनु पर्छ ।

२. व्यायाम पश्चात हल्का खाजा खाएर दैनिक गर्नुपर्ने कामहरूलाई व्यबस्थित गर्न कार्यतालिका बनाउन जरूरी छ । यसो गर्दा कार्य व्यबस्थापन सुचारूभई अतिरिक्त तनावबाट बच्न सकिन्छ ।

३. बेलुका साढे छ देखि सात बजे भित्र खाना खाई सक्ने । त्यसको तीन घण्टा पछि मात्र सुत्न जाने गर्नु पर्छ । ४. नाम र दामको पछाडि मरीहत्ते गर्नेबानी मुटुका लागि राम्रो होइन । ईमान, जमान नैतिकता र धर्मलाई आत्मसाथ गर्दै जति जे हुन्छ त्यैसैमा सन्तोष गरौं ।

५.आफ्नो व्यक्तिवलाई लचकदार र सर्वप्रिय बनाउँ । अहंकार, घमन्ड र मपाईत्वलाई प्रशय नदिउँ । सानालाई माया र ठुलालाई आदार गरौं । दु:खिहरूसँग करूणा, आनन्दितहरूसँग मित्रता, सज्जनहरूसँग मुदित राखौं भने दुर्जनहरूको वास्तै नगरौं ।

६. आफ्ना गल्ति तथा भुलहरूलाई फेरी नगर्ने संकल्पका साथ भुलौं । विगतमा भएका कुराहरूलाई लिएर तनावग्रस्त हुने नगरौं । ईख लिने, बैरत्व राख्ने, मनमालागेका कुरा नभन्ने र भावानाको दमन गर्ने व्यक्ति हृदय रोगको सिकार हुन सक्छ ।

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७२ साल फाल्गुण ८ गते शनिबार, तदनुसार फरवरी २० सन् २०१६, श्रीशाके १९३७, नेपाल संवत् ११३६, कीलकनामक: संवत्सर:, सूर्य पृथ्वीको उत्तरी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन् । शिशिर ॠतु चलिरहेको छ । चान्द्रमान अनुसार माघशुक्लपक्ष चलिरहेको छ । सौरमान अनुसार आज माघशुक्लपक्षको त्रयोदशी तिथि ३९ घटि ५१ पला अर्थात रातिमा १० बजेर २० मिनेटसम्म त्यसउप्रान्त चतुर्दशी तिथि लाग्नेछ । आज सूर्य कुम्भ राशिमा, चन्द्रमा कर्कट राशिमा अहोरात्र रहनेछ । आज दिनमान २८ घटि १३ पलाको रहनेछ । आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर ४० मिनेटमा यम मुहूर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ५ बजेर ५७ मिनेटमा हुनेछ ।

आजको राशिफल

मेष : पारिवारिक जमघट बढ्ने, राजनैतिक क्षेत्रमा सफलता, गरेको प्रयास सार्थक रहनेछ दिन शुभ छ उपयोग गर्नुहोला ।

वृष : यशकृति बढ्ने, शतुमाथि विजय हासिल, घरमा नयाँ मान्छेको आगामन हुनेछ, दिन सुखद् बित्नेछ ।

मिथुन : गर्न खोजेको काम विफल हुनेछन, मनमा अशान्ति छाउने, स्वास्थ्यमा एक्कासी गडबढी आउन सक्नेछ सर्तक हुनुहोला ।

कर्कट : विरोधीहरू सक्रिय हुनेछन्, अपजस आईलाग्ने, अनाश्यक टकराव खेप्नु पर्ने दिन शुभ छैन चनाखो रहनुहोला ।

सिंह : सबै क्षेत्रबाट लाभ पाइन सक्ने, आर्थिक समस्याको समाधान हुने, नविन कार्यको थालनी गर्दा राम्रो, दिन शुभ रहेको छ ।

कन्या : आटेजति काम गर्न असफल, अफन्तबाट विरोध आउनेछ, व्यापारमा मन्दी आउने, दिन सामान्य रहेको छ ।

तुला : आफन्तजनसंग मनमुटाव हुन सक्ला, मन चञ्चल रहने, पेटवा कम्मरको रोग लाग्ने, चिन्ता पर्ने खवर प्राप्त होला ।

वृश्चिक : मानसिक पीडा थपिने, मानहानी, आफन्तबाट धोका हुन सक्ने, आम्दानीका श्रोतहरू घट्नेछन् नआतिनु होला ।

धनु : टाढाबाट धन प्राप्त हुन सक्नेछ, प्रियतम भेटघाट हुनेछ, धार्मिक क्षेत्रबाट लाभ पाइनेछ, स्वास्थ्य राम्रो रहेछ ।

मकर : सरकारी कार्य असफल हुन सक्छ, मुद्दा मामिलामा हात नहाल्नुहोला, इज्जतमा आँच आउन सक्नेछ ।

कुम्भ : नयाँ ठाँउमा जाँदा आदरसत्कार पाइने, नयाँ क्षेत्रमा गरेको लगानीबाट मनग्य आम्दानी, दिन अत्यन्त राम्रो छ ।

मीन : चोटपटकको भय, टाढाको यात्रा असफल हुनेछ जोगिनुहोला, नास्तिक विचारले सताउनेछ, समय खराव रहेको छ ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

लेखनाथ पब्लिक र कञ्चनजंगा स्कूलको वार्षिकोत्सव

✍ **गोल्डेन न्यूज संवाददाता**

पोखरा ७ फाल्गुन ।

लेखनाथ-८, शिशुवामा रहेको न्यू लेखनाथ पब्लिक एकेडेमीको १०औं वार्षिकोत्सव एवं अभिभावक दिवस तथा पुरस्कार वितरण कार्यक्रम शक्रवार सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रममा बोल्दै जिल्ला शिक्षा कार्यालय कास्कीका साहयका जिल्ला शिक्षा अधिकारी नवराज चापागाईले विद्यालयले छोटो समयमा नै गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गरी सक्षम जनशक्ति उत्पादनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको बताए । कार्यक्रममा विद्यालयका प्रधानाध्यापक हरिकृष्ण न्यौपानेले विद्यालयको वार्षिक प्रतिवेदन तथा भावी योजनाहरु प्रस्तुत गर्दै आगामी शैक्षिक सत्रदेखि विद्यालयले उच्च माविका कक्षा संचालन गर्ने प्रतिवद्धता जाहेर गरेका थिए।

कार्यक्रममा सम्पूर्ण सामुदायिक विद्यालयहरुको तर्फबाट रुपाज्योति मा.वि.का प्रधान्याध्यापक मणिराम कंडेल, वृद्धिजीवि एवं अभिभावक विष्णु पौडेल, बाबुराम थापा, संस्थापक भू.पू. प्रधानाध्यापक ऋषिराम रानाभट, लेखनाथ उद्योग वाणिज्य संघका निवर्तमान अध्यक्ष बाबुराम गिरी, द्वितीय उपाध्यक्ष बलराम ढकाल, प्याब्सन कास्कीका सदस्य प्रेम प्रसाद सुवेदी, नेशन प्याब्सन कास्कीका सदस्य गणेश भण्डारी लगायतले बोलेका थिए । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष एवं संस्थापक दयाराम तिवारीको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको कार्यक्रममा विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम समेत प्रस्तुत गरिएको थियो। कार्यक्रममा शिक्षक ओम बहादुर सुनारले स्वागत र संचालन शिक्षक जीवन तिवारीले गरेका थिए ।

यसैगरी लेखनाथको शिसुवामा रहेको **कञ्चनजंगा एकडेमिक सेन्टर**को २४औं वार्षिकोत्सव, अभिभावक दिवस, पुरस्कार वितरण तथा एस एल सी अभिनन्दन समरोह शुक्रवार सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा बोल्दै पोखरा विश्वविद्यालय मानविकी संकायका डीन डाक्टर ईन्द्र प्रसाद तिवारीले परम्परा गत शैलीलाई तोड्दै समयानुकुल शिक्षा प्रदान गर्ने तर्फ निजि शैक्षिक सस्थाहरु अगाडि रहेको धारणा राखेका थिए। डा.तिवारीले आगामी बर्षहरुमा अभै उत्कृष्टता देखाउन विद्यार्थीहरुलाई प्रेरित गर्दै उज्ज्वल भविष्यका लागि लगनशिलतामा जोड दिएका थिए।

कार्यक्रममा विद्यालय निरीक्षक भोजराज न्यौपानेले राज्यले शिक्षामा गरेको लगानी खेर जान नदिन सवैमा उत्साह, जोस जाँगरको खाचो रहेको बताए। कार्यक्रममा विष्णुप्रसाद तिवारीले पढाइको साथमा अतिरिक्त क्रियाकलापको भूमिका महत्वपूर्ण रहने बताए।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष सुरेन्द्रराज अधिकारीको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा लेखनाथ उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष लक्ष्मीप्रसाद त्रिपाठी, न्यू एरा उच्च माविका प्राचार्य बेधप्रसाद बस्ताकोटी, सहायक प्रिन्सिपल बाबुराम पौडेल, पूर्व विद्यार्थी निश्चल शर्मा लगायतले विद्यालयले शैक्षिक उन्नयनमा पुऱ्याएको योगदानको प्रशंसा गरेका थिए। सोही अवसरमा शौक्षिक शत्र २०७० र २०७१ सालका प्रवेशिका परीक्षामा उत्तीर्ण विद्यार्थीहरुलाई अभिनन्दन गरिनुका साथै उत्कृष्ट विद्यार्थी निश्चल शर्मा र सम्झना ढकाललाई कञ्चनजंगा अवार्ड प्रदान गरिएको थियो।

समारोहमा विद्यालयका प्रिन्सिपल सन्दिप अधिकारीले विद्यालयका गतिविधि र प्रगति विवरण प्रस्तुत गर्दै आगामी शैक्षिक सत्रलाई रजत महोत्सव बर्षका रुपमा मनाउन लागिएको जानकारी गराएका थिए।

विद्यालयका शिक्षक सुमन जिसी र विद्यार्थीहरु श्रेया लामा, सञ्चिता तफया,सबित्र गिरी र अन्जना गिरीले संयुक्त रुपमा संचालन गरेको सो कार्यक्रममा पुर्व विद्यार्थीहरु उत्सव जमरकटेल, अशिष विक, अपिल परियार र सौगात गुरुङको सास्कृतिक प्रस्तुतिले कार्यक्रमलाई थप मनोरञ्जन दिलाएका थिए।

कांग्रेसको बैठक ११ गते

काठमाडौं ७ फाल्गुन ।

व्यवस्थापिका-संसद्को ठूलो दल नेपाली कांग्रेस केन्द्रीय कार्यसमितिको बैठक यही फागुन ११ गते पार्टी केन्द्रीय कार्यालय सानेपामा बस्ने भएको छ । पार्टी केन्द्रीय कार्यालयका मुख्यसचिव ऋषिकेश तिवारीले बैठकमा पार्टीको १३औं महाधिवेशनका लागि बनाइएको विभिन्न समितिको कार्यप्रगतिका बारेमा छलफल हुनेछ । यस्तै बैठकमा आगामी महाधिवेशनको 'नीति र कार्यक्रम' सम्बन्धी पुस्तिकामाथि राय तथा सुझाव लिइने बताइएको छ ।

—रंग संसार—

प्रथम गुरुङ फिल्म अवार्डमा ४७ जनाको प्रतिस्पर्धा

राजाराम पौडेल/गोल्डेन
पोखरा ७ फाल्गुन ।

फागुन १४ र १५ गते हुने प्रथम ऐतिहासिक गुरुङ फिल्म अवार्ड कार्यक्रमको तयारीलाई तीव्र पारिएको छ। दुई दिनसम्म पोखरामा चल्ने अवार्ड कार्यक्रम पोखरा ग्राण्डमा हुने छ। कार्यक्रमलाई सफल बनाउन आयोजक जक्सन ग्रुप र संरक्षक गुरुङ फिल्म एशोसिएशन व्यस्त छन्। 'कार्यक्रमलाई ऐतिहासिक बनाउन सहयोग र सहभागीता केन्द्रित गरि काम भैरहेको छ।' जिफानका अध्यक्ष वेदबहादुर गुरुङ श्यामले भने। प्रथम गुरुङ फिल्म अवार्ड २०७२ अर्न्तगत अवार्डका लागि आएका फिल्महरुमध्ये २०६१ वैशाख १ देखि ६५ चैत मसान्त सम्मको पहिलो कालखण्ड र २०६६ वैशाख १ देखि २०७० मसान्त सम्म दोस्रो कालखण्ड भनेर छुट्टाईएको छ। यस्मा गुरुङ भाषा र गुरुङ सँस्कारमा बनेको नेपालीभाषी फिल्मलाई छुट्टाछुट्टै अवार्डका लागि छानिएको छ। पहिलो कालखण्डमा १२ मातृभाषी गुरुङ फिल्महरुले प्रतिष्पर्धा गर्नेछन्। यो विधामा माओत्से गुरुङद्वारा निर्देशित कृपा, प्रितम गुरुङद्वारा निर्देशित आशिमाला, मि, नानु र रोधीघर, भोजबहादुर गुरुङद्वारा निर्देशित डैं ड्हो र सैं न्होबैं म्रुस्यो फिल्मले प्रतिष्पर्धा गर्दैछन्। यसैगरी लोकबहादुर गुरुङ र वेदबहादुर गुरुङ श्यामद्वारा निर्देशित क्रमु र चों सुवाश गुरुङद्वारा निर्देशित म्होरा र डैं जिन्दगी सोमबहादुर गुरुङ र दीपकमान उदासद्वारा निर्देशित आग्वै ह्युलरीले समेत प्रतिष्पर्धा गरेका छन्। यो विधामा उत्कृष्ट फिल्म, उत्कृष्ट निर्देशक, उत्कृष्ट अभिनेता, उत्कृष्ट अभिनेत्री, उत्कृष्ट छायांकार, उत्कृष्ट लेखक, उत्कृष्ट नृत्य निर्देशक, उत्कृष्ट गायक, उत्कृष्ट गायिका, उत्कृष्ट चरित्र अभिनेता, उत्कृष्ट चरित्र अभिनेत्री, उत्कृष्ट पार्श्व संगीत, उत्कृष्ट संगीतकार, उत्कृष्ट सम्पादक, उत्कृष्ट गीतकार र गुरुङ भाषा, संस्कार, संस्कृति र मौलिकता बोकेको दुई फिल्मलाई विशेष अवार्ड प्रदान गरिने छ।

यसैगरी पहिलो कालखण्ड अन्तर्गतनै नेपाली भाषाको ६ गुरुङ फिल्महरुले प्रतिष्पर्धा गर्दैछन्। जस्मा प्रितम गुरुङद्वारा निर्देशित म्ही थेवा र सोल्टी राजा, सुवाश गुरुङद्वारा निर्देशित भूली गए पाप लग्ला, भोजबहादुर गुरुङद्वारा निर्देशित कहाँ बिसाऊँ मनको भारी, कृष्णकुमार गुरुङद्वारा निर्देशित सुनिमाया, माओत्से गुरुङद्वारा निर्देशित अचम्मै भो रहेका छन्। नेपाली भाषाका गुरुङ फिल्म अन्तर्गत उत्कृष्ट फिल्म, उत्कृष्ट निर्देशक, उत्कृष्ट अभिनेता, उत्कृष्ट अभिनेत्री, उत्कृष्ट छायांकार, उत्कृष्ट लेखक, उत्कृष्ट गायक, उत्कृष्ट गायिका, उत्कृष्ट द्वन्द्व निर्देशक, उत्कृष्ट नृत्य निर्देशक, उत्कृष्ट संगीतकार, उत्कृष्ट गीतकार, उत्कृष्ट सम्पादक र गुरुङ भाषा, संस्कार, संस्कृति र मौलिकता बोकेको दुई फिल्मलाई विशेष अवार्ड प्रदान गरिने छ।

यसैगरी दोश्रो कालखण्डमा गुरुङ मातृभाषी फिल्म अन्तर्गत पहिलो कालखण्डका सबै विधासहित चर्चित फिल्मविधा थपिएको छ। सो विधा भोटिङ्गमा आधारित हुने र सबैभन्दा बढी भोट प्राप्त गर्नेलाई अवार्ड प्रदान गरिने छ। नेपाली भाषाका गुरुङ फिल्म अन्तर्गत भने चर्चित फिल्म, चर्चित नायक र चर्चित नायिका अवार्ड थपिएका छन्। दोस्रो कालखण्ड २०६६ देखि २०७० मसान्तसम्म मातृभाषी गुरुङ फिल्म अर्न्तगतका १३ फिल्मले प्रतिष्पर्धा गर्नेछन्। जस्मा माओत्से गुरुङद्वारा निर्देशित भ्रैं, तिनागा, लोकबहादुर गुरुङ र वेदबहादुर गुरुङद्वारा निर्देशित धीं र प्लेंस्यो, खुसबहादुर गुरुङद्वारा निर्देशित छैलीमुना जिन्दगी, प्रितम गुरुङद्वारा निर्देशित त्हारे क्हील तो तम पुन्टे साइला, डिङ्रा र च्ह च्हमी, सुवाश गुरुङद्वारा निर्देशित आस्यो, युगबहादुर गुरुङ र नौजङ्ग गुरुङद्वारा निर्देशित सैं गोरे गुरुङद्वारा निर्देशित आगे ठागु, केशबहादुर गुरुङद्वारा निर्देशित रिमै मयुमै सैं र खुशबहादुर गुरुङद्वारा निर्देशित धोका रहेका छन्।

यहि कालखण्डमा नेपाली भाषाको गुरुङ फिल्महरु तर्फ १५ फिल्मले प्रतिष्पर्धा गर्नेछन्। माओत्से गुरुङद्वारा निर्देशित नकई फूँ, सुराक, प्रितम गुरुङद्वारा निर्देशित फ्हीरुमाला, अस्मिता, मेरो सोल्टी, वारपाकी माया, न्हेगो न्हेगो, मनोज गुरुङद्वारा निर्देशित गेटपास, कृष्णकुमार गुरुङद्वारा निर्देशित तमू ह्युला र घलेक 'द साइन अफ लव', डर्टी पोखरा, बलबहादुर गुरुङद्वारा निर्देशित यो कस्तो जमाना, युगबहादुर गुरुङद्वारा निर्देशित माँ नौजङ्ग गुरुङद्वारा निर्देशित चोखो माया र खुसबहादुर गुरुङद्वारा निर्देशित क्योल कसम रहेका छन्।

यसैगरी गुरुङ अवार्ड अन्तर्गतको चर्चित फिल्म, अभिनेता अभिनेत्री विधामा २१ वटा फिल्म, १५ जना अभिनेता र ११ जना अभिनेत्रबिच प्रतिष्पर्धा हुदैछ। यस्को छनोट एसएमएस भोटिङ मार्फत छनोट गरिने छ।

चर्चित अभिनेत्रीमा मीरा गुरुङ, शान्ति गुरुङ, रजनी गुरुङ, सोबिन गुरुङ, अञ्जना गुरुङ, भुमिका पुन, अनुता गुरुङ, डिना गुरुङ, अश्मि गुरुङ, रत्ना गुरुङ र माया गुरुङका बीच प्रतिष्पर्धा हुदैछ। त्यस्तै चर्चित अभिनेता तर्फ सुनिल गुरुङ, ओमप्रकाश गुरुङ, विमल गुरुङ, आकाश गुरुङ, धन बहादुर गुरुङ, चौबहादुर गुरुङ, भिम बहादुर गुरुङ, सोम गुरुङ, बलबहादुर गुरुङ, तारा बहादुर गुरुङ, खिल बहादुर गुरुङ, दिपक गुरुङ, प्रतिक गुरुङ, गमन घले र खेम गुरुङबीच प्रतिष्पर्धा हुँदैछ।

यता चर्चित फिल्म अर्न्तगत सैं, रिमै मयुमै सैं, डिङ्रा, धोका, छैली मोना जिन्दगी, तारे क्हिल तो तम पुन्टे साइला, च्ह च्हमी, आस्यो, क्योल कसम, चोखो माया, यो कस्तो जमाना, माँ, डर्टी पोखरा, वारपाककी माया, फ्हीरुमाला, गेटपास, तमु ह्युला र घलेक भिडेका छन्। अवार्ड अन्तर्गत वि.स. २०५२ सालदेखि वि.स. २०६० सम्म निर्माण भएका सबै फिल्मलाई सम्मान गरिने आयोजकले जनाएका छन्। पहिलो ऐतिहासिक फिल्म अवार्ड अन्तर्गतको लाईफटाईम एचिभमेन्ट अवार्ड प्रितम गुरुङले पाउने छन्। अबदेखि हरेक दुई-दुई वर्षमा अवार्डको कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने जिफानका अध्यक्ष श्यामले बताए। अवार्ड कार्यक्रममा नेपाली फिल्मका महानायक राजेश हमाल, करिश्मा मानन्धर, निखिल उप्रेती, दिया मास्के, रेखा थापा, विजय लामा, दिया मास्के, अनुप बराल, प्रियंका कार्की, नम्रता सापकोटा लगायतको सहभागिता रहने आयोजक जक्सन ग्रुपका भुपाल कुमार गुरुङले जानकारी दिए। अवार्डमा कुल ६९ विधाका लागि ४६ फिल्मले प्रतिष्पर्धा गरेका छन्। गुरुङ फिल्मको इतिहास भने त्यती लामो छैन २०५२ सालमा 'पाते' फिल्मबाट गुरुङ फिल्मको निर्माण आरम्भ भएको थियो। मगर भाषाको पहिलो फिल्म निर्देशन गरेका युवराज मास्के मगरले यो फिल्म निर्माण गरेका थिए। अहिलेसम्म हेर्दा आदिवासी फिल्ममा बढी संख्यामा बनेको फिल्म गुरुङ भाषाकै हो। २० वर्षको इतिहास बनाएको गुरुङ फिल्मले यो अवधिमा उल्लेख्य मात्रामा प्रगती हासील समेत गऱ्यो। हालसम्म १ सय भन्दा बढी गुरुङ फिल्मको निर्माण भैसकेको छ भने केहि गुरुङ फिल्म निर्माणाधीन अवस्थामा रहेका छन्।

गुरुङ फिल्म र त्यसमा काम गर्ने फिल्मकर्मीहरुलाई अगाडी बढ्न सजिलो होस् भन्ने हेतुले २०६५ सालमा गुरुङ फिल्म एशोसिएशन (जिफान) स्थापना गरीएको हो। जिफानले गुरुङ फिल्मको मात्र नभई गुरुङ कला, संस्कृतिलाई समेत फिल्मको माध्यमबाट दर्शकमाझ पस्कने काम गरेको जिफान अध्यक्ष श्यामको भनाइ छ।

प्रतिक्रियाका लागि : popdiary@gmail.com

लक्ष्मी आदर्शको वार्षिकोत्सव

पोखरा ७ फाल्गुन ।

कास्कीको लेखनाथमा रहेको लक्ष्मी आदर्श उच्च माविले शुक्रबार आफ्नो स्थापनाको ४८औं वार्षिकोत्सव तथा अभिभावक भेलाको अवसर पारेर विभिन्न व्यक्तिहरुलाई सम्मान गरेको छ। विद्यालयको शैक्षिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउँदै आएका पूर्व प्रधानाध्यापक बाबुराम सुवेदी, भीमपाणि बराल, भूपू शिक्षक सप्तनाथ कमर, शिक्षक विष्णु प्रसाद पौडेल, शरदचन्द्र न्यौपाने र लक्ष्मी पौडेल र अभिभावकको तर्फबाट चन्द्रा रानाभाट, लक्ष्मी पौडेल र खड्क बहादुर गुरुङलाई कदरपत्र र दोसल्ला ओढाई सम्मान गरिएको हो। कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै कास्कीका निमित्त जिल्ला शिक्षा अधिकारी दिपेन्द्र ढकालले शैक्षिक विकासका लागि अभिभावक जिम्मेवार, विद्यार्थी अनुशासित र शिक्षकहरु कर्तव्य परायण हुनु पर्नेमा जोड दिएका थिए। कार्यक्रममा विद्यालयका प्रधानाध्यापक रविन्द्रनाथ भट्टराई, लक्ष्मी आदर्श बहुमुखी क्याम्पस संचालक समितिका अध्यक्ष बाबुराम जमरकटेल, लेखनाथ उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष लक्ष्मीप्रसाद त्रिपाठी, भूपू विद्यार्थी तथा प्युठानका जिल्ला न्यायाधिश बासुदेव न्यौपाने, विद्यालय निरीक्षक भोजराज न्यौपाने, स्रोत व्यक्ति विष्णु प्रसाद तिवारी, शिक्षक अभिभावक संघका अध्यक्ष भवानी प्रसाद बाँस्तोला, जनप्रकाश उच्चका प्रधानाध्यापक शिवमणि भण्डारी, त्रिभुवन शान्ति उच्च माविका प्राचार्य मित्रलाल सापकोटा, नेपाली कांग्रेस लेखनाथ नगर सचिव ध्रुव अधिकारी, नेकपा माओवादीका सचिवालय सदस्य गोकुल पराजुली, एकीकृत नेकपा माओवादीका लेखनाथ नगर ईन्चार्ज विनय थापा लगायतले आ-आफ्नो भनाइ राखेका थिए।

रेडक्रस लेखनाथ ९ र ११ को साधारणसभा

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ७ फाल्गुन ।

नेपाल रेडक्रस सोसाईटी लेखनाथ ९ र ११ उप-शाखाको १९औं साधारण सभा सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा बाल्दै नेपाल रेडक्रस सोसाइटी कास्की शाखाका सभापति बामदेव ढुङगानाले विपतलाई न्यूनिकरण गर्दै मानवीय सेवामा लाग्ने रेडक्रस एउटा पवित्र संस्था भएकाले आफूलाई मानवीय सेवामा समर्पण गर्न आग्रह गरेका थिए।

कार्यक्रममा शाखाका निवर्तमान अध्यक्ष ध्रुव नाथ अधिकारी, साना किसान कृषि सहकारी संस्थाका अध्यक्ष भोलानाथ तिवारी र बेगनास युवा क्लबका अध्यक्ष मदन बाबु कोइराला लगायतले बोलका थिए भने कोषाध्यक्ष भुवन श्रेष्ठले प्रस्तुत गरेको आर्थिक प्रतिवेदन पारित गरिएको थियो। नेपाली कांग्रेस १३ औं महाधिवेशन अन्तरगत लेखनाथ नगर समितिको सचिवमा निर्वाचित ध्रुवनाथ अधिकारीलाई सम्मान समेत गरिएको कार्यक्रम उपशाखाको सभापति शालिकराम अधिकारीको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको कार्यक्रम सचिव सन्तोष अधिकारीले संचालन गरेका थिए।

विदेश जानेहरूका लागि सुवर्ण अवसर

Macow, Abudabi को Spark, Middle East, Star र Al Jaber Coin दुवई र कतारको Grup-4 Security कम्पनीहरुमा जान चाहनेहरुलाई यस प्रा.लि.बाट अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सेक्युरिटी गार्ड तालिम र अंग्रेजी भाषाको तयारी कक्षाहरु संचालन भैरहेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।

हाम्रा विशेषताहरू :- तयारी कक्षा घमाघम चलिरहेको छ ।
❖शतप्रतिशत उत्तीर्ण गराउन सफल ❖आफ्नै मेनपावर कम्पनीबाट प्रोशेस गराइने ।
❖१ वर्षमा ३ सय भन्दा बढी सेक्युरिटी गार्डमा पास गराउन सफल

सम्पर्क **फेवा सेक्युरिटी एण्ड वर्कर सर्भिसेज प्रा.लि.**
पृथ्वीचौकबाट १०० मिटर तल (एयरपोर्ट जाने बाटो)
मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि, पोखरा बिजनेश कम्प्लेक्स सटर नं. ३०,
फोन:०६१-५५०२५२, मो. ९८४६०-४१४९२

प्रो. बद्री के.सी. : ९८५६०२९८४६
प्रो. गोपाल बहादुर कार्का : ९८५६०३१८७२
प्रो. राजेश के.सी. : ९८५६०३७३१७

ईन्द्रेणी क्याटरिङ एण्ड पार्टी प्यालेस
चापापानीमार्ग, पोखरा-१२, फोन : ०६१-५२५६४६, ५२७३०४
शुभ-विवाह, जन्मोत्सव, अन्नप्राशन, व्रतवन्ध, पिकानक, सेमिनार तथा अन्य कुनैपनि कार्यक्रमका लागि टेण्ट, लाइट, डेकोरेशन एवं फुल तथा हाफ क्याटरिङका साथै कुक चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
(हामीकहाँ २०० गाडी अटाउने पार्किङ पनि छ ।)

खुशीको खबर !

के तपाईलाई लागोभागो भई छेदभेद गर्दै हुनुहुन्छ ? चिन्ता नगर्नुहोस्, अकलाको गउडो पार लगाउने देवी हुनुहुन्छ। साथै ढाड दुखेको, वाथ, शुक्री, बाँझोपन हटाउने, ग्याष्ट्रिक,रक्सी छुटाउने औषधि समेत पाइन्छ। *महिनावारी भएको ७ दिन र जूठो परेको १ वर्षपछिमात्र आउने ।*
अकलादेवी चढेकी अधिकारी (मिरुवाचोक प्रतिक्षालय नजिक)
वडा नं. २ घर नं. २ । सम्पर्क : ९८४६२८५९५९

अनेक समस्या सफल उपचार
ग्याष्ट्रिकः खाना रुचि नहुने, अमिलो पानी आउने, भुसिल डकार आउने जस्तो सुकै पुरानो ग्याष्ट्रिकको सफल उपचार ।
यौन समस्याः- शिघ्र स्खलन, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्वप्न दोष जस्तो सुकै यौन समस्याको सफल उपचार ।
महिला सम्वन्धि समस्या
जाँड रक्सी थाहा नदिई केहि दिनमै छुटाउने
सुन्दरताः- काला धावा पोतो, डण्डिफोर, डाम धब्बा, मखिया, कोठी, चाउरिपन हटाई पुरै शरिर गोरो बनाउने ।
शर्प उपचारः-
शितल आयुर्वेद फर्मा
फ्रि होम डेलिभरि
फोन नं.०६१-५३१८६७, ०६-१२२९९९८, मो. ९८४६१३७४१८

जीवन के.सी. मो. ९८५६०-३८०६६, ९८०६६-४०६८९

पञ्चमुखी लक्ष्मी सप्लायर्स
हर्बलमार्ग, काजीपोखरी
पोखरा-१८
Sodtee
विवाह, व्रतबन्ध, भोज तथा अन्य कुनै कार्यको लागि सफा खानेपानी चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

"रंगहरूको अन्तिम गन्तव्य"
आकर्षक एवं विश्वसनीय रंगरोगनका लागि सम्झनै पर्ने पसल
योर्स ट्रेड कन्सर्न
एशियन पेन्टस्, रोयल ईस्पायराका साथै सिपेजको समस्या सावधान, वाटर प्रुफिङ गरिन्छ ।
फोन : ०६१-४३०१६४, मो. ९८५६०३०९८७, ९८४६३३६३५१
अमरसिंहचोक, पोखरा, कास्की
डिलरः एशियन पेन्ट
नेपालमा सर्वाधिक रूचाईएको पेन्ट

सस्तोमा जहाज टिकट
सस्तोमा राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय हवाईजहाज टिकट तथा टुरिष्ट बस टिकट चाहिएमा साथै विदेशमा सामान पठाउनु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
World Int'l Travels & Tours Pvt. Ltd.
Newroad, Darbarthok Marga, Pokhara-9
Ph: 061-523753, 526409, 9856032747

बैंक ब्यालेन्स
बैंक ब्यालेन्स सर्टिफिकेट तथा बैंक ट्रान्सफर गर्नुपरेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
सम्पर्क
९८२६१-०६६०२

तु-अवश्यकता
एकाउन्टेन काउन्सिलर - २/१ जना
रिसेप्सनिष्ट (विभिन्न) - ४ जना
मन्टेश्वरी टिचर(स्कुल) - २ जना
मोबाइल पसल/बाईक शोरुम (सेल्समेन)-४
फेन्सीडिपाट मेन्टल (सेल्समेन) -५ जना
सहकारी मार्केटिङ - ३ जना
स्कूटी वा लाईसन भएको लेडिज -१ जना
हामी तपाईहरुलाई पोखरामा चाहिने सम्पूर्ण खालको काम र कामदार उपलब्ध गराउछौं ।
सन्ध्या कन्सल्टेन्सी, बुद्धचोक, पोखरा
०६१-४३२६९०, २२९७७८, ९८४६१६६५८०

चाया, पोतो र डण्डिफोर Bye Bye
चाया, पोतो, डण्डिफोर र मखियालाई एक हप्तामा नै हटाइनुका साथै गोरोपना बढाइने
यहाँ Orginal Korean Cosmetic Product पाइन्छ ।
साथमा मोटोपन घटाउने र बढाउने पनि ।
कपाल भर्न रोक्ने, उमार्ने Hair building fiber.
सेतो कपाललाई ५ मिनेटमा नै कालो बनाउने
महिनामा नै १-३ इन्च हाइट बढाउने Step-Up.
चाउरिपना हटाउने
पिनासका लागि सफल उपचार । Skin Test नरिन्छ ।
ग्याष्ट्रिक उपचार
Breast घटाउने बढाउने...पेटमा भएको सेतो धर्सा हटाउने ।
थाहै नदिइ जाड, रक्सीका साथै चुरोट, सुर्ती, केही दिनमा नै छुटाइने ।
नेपालकै नं. १ Aloevera Juice हामीकहाँ पाइन्छ ।
बिहानी ब्युटी ट्रेडर्स
चिप्लेढुङ्गा, पोखरा-४, फोनः ९८४६१५४१८८, ०६१-५२४४५४
(मल्ल इम्पोरियमको अगाडि डा कम्प्लेक्स भन्दा दुई घर तल)

पोखरामा पहिलो पटक
यौनवर्द्धक : लिङ्गको साइज, पावर बढाउन, शिघ्र स्खलन रोक्न, विश्व विख्यात हर्बल सप्लिमेन्ट उपकरण, मसाज तेल (महिला पुरुष दुबैको लागि)
स्तन बढाउन, घटाउन, टाइट गर्न, मुलायम कसिलो बनाउन, पेटको चिरा हटाउन।
केश भर्न रोक्ने उमार्ने तेल, Hair Building Fibers.
Cuit Face बनाउन रुप अमृत (Inddian), Fair Look
उचाई बढाउन Step Up, Triple Height
तौल बढाउन (B.D.P) Body Buildo घटाउन (More Slim)
थाहै नदिई जाँड रक्सी चुरोट, खैनी, गाँजा तथा ड्रग्स छुटाउन।
ढाँड तथा जोर्नी दुखाई ठिक पार्न, सत्धी सुधा पेनकिल।
अब Facebook मा www.facebook.com/Pokhara Herbal Home
पोखरा हर्वल होम्स फ्रि होम डेलिभरी
(भाटभटेनीको ठिक अगाडि) न्युरोड, पोखरा
061-539070, 9856035331, 9804122919

सेक्यूरिटी गार्डमा वैदेशिक रोजगारको सुवर्ण अवसर
Abudhabi को Spark Middle East Star Skill Force, UAE को DPS ...
Group-4 ... Diplomatic ...
तयारी कक्षा घमाघम संचालन भइरहेको छ ।
सम्पर्क
आर्मोर ग्रुप सेक्यूरिटी सर्भिस एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि
एवं
फिस ल्याडर इम्प्लोइमेन्ट सर्भिस प्रा.लि

पोखरामा दोस्रो पेप्सी म:म मेला शुरु

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ७ फाल्गुन ।

पोखरामा शुक्रबारदेखि दोस्रो पेप्सी म:म मेला शुरु भएको छ। आर इभेण्ट ट्रेनर नेपालले फेण्डसिप युथ क्लव र आईएफसी फेसन कलेजको सहकार्यमा मेला आयोजना गरेको हो। पोखरा नयाँबजारस्थित प्रदर्शनी केन्द्रमा शुरु भएको मेला आइतबारसम्म चल्ने छ। मेलामा म:म पारखीहरुले २५ प्रकारका म:मको स्वाद चाख्न पाउँने छन्।नेपाली समाजमा प्रमुख खाजाका रुपमा म:म स्थापित भईरहेका बेला म:म मेलालाई दर्शकले निकै रुचाउँने आर इभेण्टका अध्यक्ष एवं कार्यक्रम संयोजक रवीन गुरुङको विश्वास छ।

मेलामा दिउँसो हाँस्यप्रहसन, दोहोरी र नौमती बाजा तथा राति लाइभ पप कन्सर्ट र डिजे सेसन आकर्षणका रुपमा रहने छन्। यसपटक मेलामा फेसन वीक समेत गरिएको छ। मेलामा २० स्टल म:मका मात्र रहेका छन्। मेलामा तिब्बत र दार्जिलिङबाट समेत म:मका स्टल ल्याइएको छ। म:म बाहेक अन्य स्टल विभिन्न उत्पादन तथा व्यवसायिक प्रायोजनका छन्। शुक्रबार तीन जना सडक बालक राजिन परियार, सुभाष नेपाली र सुभाष बुढाथोकीले म:म खाएर मेलाको उद्घाटन गरेका थिए।

कार्यक्रममा एनेकपा माओवादी कास्कीका अध्यक्ष दिपक कोइराला, नेकपा एमाले कास्कीका सचिवालय सदस्य लक्ष्मीप्रसाद अधिकारी र पोखरा उद्योग वाणिज्य सङ्घका उपमहासचिव प्रकाशदेव पालिखेले बोलेका थिए। कार्यक्रमको सञ्चालन सञ्चारकर्मीहरु गोविन्द थापा सिंजाली र रेनु थापाले संयुक्त रुपमा गरेका थिए।

यसैबीच पोखराको नयाँ बजारस्थित प्रदर्शनी केन्द्रमा शुक्रवारबाट सुरु भएको म स म मेलामा आयोजककै भनाई अनुसार ५५ हजार रुपैया खर्चिएर एउटा म:म तयार गरिएको छ। यो म:म साच्चिकै भने होईन।

नमुनाको रुपमा महोत्सव स्थलको बिचमा म:मको स्वरुप तयार गरिएको छ। यो तयार गर्न ५५ हजार रुपैयाँ खर्च भएको आयोजक ट्रेनर नेपालको दावी छ। मेलाको आकर्षण बढाउन यो तयार गरिएको संयोजक रविन गुरुङले बताए। मुर्तिकार युवराज पौडेलेको टोलीले म:म को स्वरुप तयार गरेको बताईएको छ। शुक्रवारदेखि सुरु भएको मेला आइतवारसम्म चल्नेछ। मेलामा २५ प्रकारका म:मको स्वाद लिन पाईने आयोजकको दावि छ।

ट्राफिक प्रहरीको राजस्व संकलनमा सुधार

पोखरा ७ फाल्गुन ।(गोल्डेन)

भारतीय नाकावन्दीले इन्धन आयात ठप्प भएपछि सुस्ताएको ट्राफिक कार्वाही र राजश्व संकलनमा केहि सुधार आएको छ। नाकाबन्दीपछि इन्धन नपाउदा घटेको सवारी पछिल्लो समयमा बढ्न थालेका छन्। चालु आर्थिक वर्षको एक महिनामा ५ हजार भन्दा बढी सवारी कार्वाहीबाट १६ लाख भन्दा बढी राजश्व संकलन गरेको कास्की प्रहरीले नाकाबन्दी सुरु भएपछि कार्तिक महिनामा जम्मा ३ सय ५० सवारी कारवाहीबाट एक लाख ४८ हजार रुपैयाँ राजश्व संकलन गरेको छ।

ट्राफिक प्रहरी कार्यालय कास्कीले गत साउन महिनामा ५१ सय सवारी कार्वाहीबाट १६ लाख १६ हजार रुपैयाँ तथा भदौमा ४४ सय सवारी कार्वाहीबाट १४ लाख २९ हजार रुपैया राजश्व संकलन गरेको थियो। नाकावन्दी सुरु भएको असोज महिनामा १९ सय सवारी कार्वाही मार्फत ६ लाख ७९ हजार राजश्व संकलन भएको कास्कीमा कार्तिक महिनामा मात्रै तीन सय ५० सवारी कार्वाहीमा परे। कार्तिकमा नाकावन्दीले ईन्धन आयत ठप्प भएपछि सडक सुनसान भएको थियो।

नेपालीहरुको ठूला चाडहरु दशैं र तिहारमा पनि एकाध सवारी सञ्चालनमा आए। सडकमा गुड्ने सवारीको संख्या घटेपछि ट्राफिकको सक्रियतामा पनि कमी आएको थियो। नाका नखुलेपनि बिभिन्न माध्यम र स्थानबाट इन्धन आउन थालेपछि मंसिरदेखि सवारी संख्यामा केहि बृद्धि भयो। जसको कारण सो महिना २४ सय सवारी कार्वाहीबाट ८ लाख १२ हजार रुपैयाँ राजश्व संकलन भयो। पुसमा ४३ सय सवारी कार्वाहीबाट १५ लाख ३१ हजार रुपैयाँ संकलन गरेको कास्की ट्राफिकले माघमा ४१ सय सवारी मार्फत १३ लाख २७ हजार राजश्व अशुली गरेको छ। पछिल्लो सात महिनामा कास्कीमा सवारी कारवाही मार्फत ७५ लाख ४४ हजार राजश्व संकलन भएको जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय कास्कीले जनाएको छ। चालु आर्थिक बर्षमा वितेको सात महिनामा ४ सय ९० सवारी मापसे कारवाहीमा परेका छन्। जसबाट ४ लाख ९० हजार रुपैयाँ राजश्व संकलन भएको छ। इन्धन अभावले सडकमा गुड्ने सवारी संख्यामा कमी आएकाले कार्तिक महिनामा ट्राफिक कारवाहीमा कमी आएको ट्राफिक प्रहरी निरीक्षक श्यामु अर्यालले जानकारी दिए। सवारी साधनको सीमितताको कारण एउटै सवारीमा क्षमता भन्दा बढी यात्रु चढाउदा पनि ट्राफिक प्रहरीले कारवाही गर्न सक्ने अवस्था थिएन। बाध्यात्मक परिस्थितिमा सावधानी अपनाएर सवारी चलाउन आग्रह गरेको ट्राफिक प्रहरीले सवारी साधन बढ्न थालेपछि भने कडाई गर्न सुरु गरेको छ।

न्यू ग्यालेक्सी उमाविको वार्षिकोत्सव

पोखरा ७ फाल्गुन ।(गोल्डेन)

न्यू ग्यालेक्सी उच्च मावि नदीपुर-३ पोखराको २१औं अभिभावक दिवस तथा पुरस्कार वितरण कार्यक्रम शुक्रबार सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा बोल्दै प्रमुख अतिथि पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय शिक्षा निर्देशनालय पोखराका उपनिर्देशक गंगाबहादुर गुरुङले संस्थागत विद्यालयका शिक्षकहरुलाई सरकारकोतर्फबाट तालिम प्राप्त नभएको बताए। उनले हरेक विद्यार्थीहरुको फरक फरक क्षमता भएकोले सबैसंग एक खालको आश गर्न नहुने बताए। विद्यालयका संस्थापक प्राचार्य डा.राधेश्याम कायस्थले चरित्र बिनाको शिक्षाको कुनै काम नहुने बताए। शिक्षक अभिभावक संघका अध्यक्ष विमल जोजिजुले संस्थागत विद्यायका शिक्षकहरुलाई तालिमको आवश्यकता रहेको बताए। कार्यक्रममा प्रवेशिका परीक्षा २०७१ सालमा छात्रातर्फ एनप्याव्सान कास्कीमा उत्कृष्ट भएकी छात्रा एलिसा जिसी र विद्यालयबाट उत्कृष्ट भएका छात्र कफिल पोखेललाई सम्मान गरिएको थियो। विद्यालयमा २० वर्षसम्म काम गर्ने सहायक प्रिन्सिपल राजेश भण्डारी, शिक्षक उषा कायस्थ र कर्मचारी ज्ञानु पराजुली तथा १० वर्ष सम्म काम गर्ने शिक्षक धनप्रसाद श्रेष्ठ, विष्णुमाया रेग्मी, आचल वजिमयालाई सम्मान गरिएको थियो। कार्यक्रममा २०७० सालको प्रवेशिका परीक्षामा आफ्नो विषयमा शतप्रतिशत पास गराउन सफल एकाउण्ट शिक्षक धनप्रसाद श्रेष्ठ र २०७१ सालको प्रवेशीका परिक्षामा शतप्रतिशत पास गराउन सफल एचपी शिक्षिका अञ्जना चन्दलाई सम्मान गरिएको थियो।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष डा.एलियामा जोनको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा विद्यार्थी एलिशा जिसीले स्वागत र शिक्षक अनुराग अधिकारीले कार्यक्रम सञ्चालन गरेका थिए। कार्यक्रमा विद्यालयका विद्यार्थीहरुले चेतना मुलक नाटक संगै विविध साँस्कृति कार्यक्रम समेत प्रस्तुत गरेका थिए।

युआरएलद्वारा मधुमेह र मृगौला परीक्षण

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ७ फाल्गुन ।

युनाइटेड रेफरेन्स ल्याबोरेटरी प्रालि(युआरएल) र फूलबारी क्लब पोखरा-११, फूलबारीको आयोजनामा शुक्रबार भएको मधुमेह तथा मृगौलासम्बन्धी नि:शुल्क रक्त परीक्षणमा पाँच सय ६४ जनाको नि:शुल्क परीक्षण गरिएको छ। क्लबको रजत वर्ष महोत्सवको अवसरमा आयोजित कार्यक्रममा बोल्दै नेपाल मधुमेही समाज कास्कीका अध्यक्ष कृष्णप्रसाद बरालले सर्वसाधारणलाई स्वाथ्य सम्बन्धी सचेतना जगाउने कार्य सरकारको भएको उल्लेख गरे।

कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि समेत रहेका बरालले सरकारले गर्नुपर्ने काम विभिन्न संघ, संस्थासँग मिलेर युआरएलले गरेको भन्दै प्रशंसा गरे। टोलटोलमा नि:शुल्क शिविर हुनु र अन्य परीक्षणमा पनि उल्लेख छुटको व्यवस्था रहेकाले मौकाको सदुपयोग गर्ने सबैलाई आग्रह गरे। पश्चिमाञ्चलका सह-क्षेत्रीय प्रशासन दिवाकर बास्तोलाले स्वस्थ नागरिकले मात्र समुन्नत देश बनाउनसक्ने भएकाले स्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने विचार राखे। ग्रान्डी इन्टरनेशनल हस्पिटलका मृगौला रोग विशेषज्ञ डा. विष्णु पहारीले वेलैमा उपचार गरिए मृगौला रोग पूर्ण रुपमा निको हुनसक्ने जानकारी दिँदै अधिकांश नेपाली अवस्था चिन्ताजनक भएपछिमात्र चिकित्सक कहाँ आउने गरेको उल्लेख गरे। उनले भने-'वेलैमा उपचार गराए मृगौला पूर्व अवस्थामा आउन सक्छ।'

पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय क्षयरोग केन्द्रका निर्देशक वरिष्ठ फिजिसियन डा मुकुन्दप्रसाद आचार्यले जीवनशैली र खानपानमा ध्यान पुर्‍याए धेरै रोगबाट बाच्न सकिने उल्लेख गरे। युआरएलका प्रवन्ध निर्देशक ठाकुरप्रसाद पन्तले हालसम्म युआरएलका नि:शुल्क शिविरमा साढे सात हजार बढीले सेवा लिएको जानकारी दिए।

उनले यो वर्ष 'मधुमेह वर्ष' का रुपमा १७ शिविर भइसकेको र आगामी वर्ष संस्थाले कुनै अर्को रोगबारे नि:शुल्क सेवा दिने बताए। उनले भने-'सामाजिक उत्तरदायित्व बोध गरी सर्वसाधारणले सस्तोमा स्तरीय सेवा दिन आगामी सालबाट कुनै अर्को रोगबारे नि:शुल्क शिविर गरिनेछ।' कार्यक्रममा फूलबारी क्लबका पूर्व अध्यक्ष मोहन बास्तोलाले पनि बोलेका थिए। क्लबका अध्यक्ष टुबराज बाँस्तोला 'विशाल'को अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा स्वागत सदस्य नवराज बास्तोला र सञ्चालन सचिव हरिप्रसाद बाँस्तोलाले गरेका थिए।

लेम परिवारद्वारा विभिन्न सम्मानित

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ७ फाल्गुन ।

भदौरे तामागिका भदौरे घर भई हाल पोखरामा बस्दै आएका भदौरे लेम परिवारले विभिन्न व्यक्तिहरुलाई सम्मान गरेको छ। भदौरे घर भई पोखराका विभिन्न ठाउँमा बस्दै आएका लेम परिवारका उत्कृष्टहरुलाई सम्मान गरेको हो। सम्मानित हुनेहरुमा ८० वर्षीया पाखु गुरुङ, सहयोग गर्ने इन्द्रकुमारी गुरुङ, डिल्ला गुरुङ, रशिला गुरुङ, स्नातक पहिलो डिभिजनमा पास हुने ज्योती गुरुङ, २०७१ सालको एसएलसीमा उत्कृष्ट हुने विवेक गुरुङ, फेन्सी व्यवसायीहरु आइन्दल गुरुङ र विश्वदल गुरुङलाई सम्मान गरेको हो। उनीहरुलाई समाज सेवी कन्याकुमारी गुरुङ, नेपाल लोकतान्त्रीक खेलकुद समितिका कास्कीका उपाध्यक्ष आशबहादुर गुरुङ लगायतले सम्मान गरेका थिए। कार्यक्रममा कन्याकुमारी गुरुङले सम्मानले अझ राम्रो काम गर्नेलाई प्रोत्साहन मिल्ने बताइन्। कार्यक्रममा चित्र बहादुर गुरुङ, चन्द्र बहादुर गुरुङ, तारा गुरुङ, मनकाजी गुरुङ, आइन्दल गुरुङ लगायतले सम्मानले अझ प्रेरणा थप्ने बताए।

भलिवल प्रतियोगिता सुरु

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ७ फाल्गुन ।

पोखरामा भेट्रान्स खुल्ला भलिबल प्रतियोगिता सुरु भएको छ। कास्की जिल्ला भलिबल संघको आयोजनामा सुरु भएको प्रतियोगिताको फाइनल शनिबार हुने छ। प्रतियोगिताको फाइनलमा लेकसाइड भेट्रान्स भलिबल टीम र आयोजक कास्की जिल्ला भलिबल संघ प्रवेश गरेका छन। उपाधिका लागि शनिबार प्रतिस्पर्धा हुने छ।

प्रतियोगितामा ६ टीमले सहभागिता जनाएका थिए। फेवाताल किनार बसुन्धरा पार्कको मैदानमा आयोजन भएको प्रतियोगिताका विजेताले १५ हजार र उपविजेताले १० हजार सहित मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने छन्। पोखरा रंगशालामा निर्माण हुन लागेको पश्चिमाञ्लस्तरीय भलिबल प्रशिक्षण केन्द्रको सहयोगार्थ र पूर्व भलिबल खेलाडीहरु बीच भेटघाट तथा भाइचारा कायम गर्ने उद्देश्यले प्रतियोगिता आयोजना गरिएको कास्की जिल्ला भलिबल संघका अध्यक्ष भिम पराजुलीले बताए। 'पोखरा रंगशालामा निर्माणाधिन प्रशिक्षण केन्द्रको सहयोगार्थ र भलिबल खेलाडीहरुको आपसी सम्बन्धलाई कायम राख्न प्रतियोगिता गरिएको हो' पराजुलीले भने।

सरकारी निकायका टोलीद्वारा बंगुर फर्म अवलोकन

पोखरा ७ फाल्गुन ।(गोल्डेन)

वैदेशिक रोजगारबाट स्वदेश फर्कि स्वदेशमानै उद्यमशिलता गरेका व्यक्तिहरुले सञ्चालन गरेको उद्यमशिलताको नेपाल सरकारका विभिन्न निकायका टोलीहरुले अवलोकन गरेका छन। पोखरा आसपासमा सञ्चालन गरेका उद्यमीहरुको पेशाको उनीहरुले अवलोकन गरेका हुन। वैदेशिक रोजगारबाट फर्केका नेपालीहरुको समूह एशियन फोरमको संयोजनमा सम्पन्न अवलोकन भ्रमण कार्यक्रममा पोखरा क्षेत्रमा रहेका उद्यमशिल व्यक्तिहरुले सञ्चालन गरेको विभिन्न पेशाको अवलोकन गर्ने क्रममा उक्त टोली नेपालमानै एकमात्र ठूलो बंगुर फार्म पोखरा लाइभ स्टक प्रा.लि.को प्रत्यक्ष अवलोक गरेका हुन। नेपालकै एकमात्र अत्याधुनिक र ठूलो बंगुर फार्मको अवलोकन पश्चात श्रम तथा रोजगार मन्त्रालयका सहसचिव गोविन्दमणि भुर्तेलले वैदेशिक रोजगारको क्रममा सिकेको सिपलाई आफ्नै भूमिमा आएर पेशा गरी वेरोजगार युवाहरुलाई रोजगार प्रदान गरेकोमा धन्यवाद व्यक्त गर्दै आगामी दिनमा पशु मन्त्रालयलाई यस्ता कृषकहरुलाई प्रोत्साहनमा जोड दिने बताए। कृषकहरुलाई सर्वसुलभ दरमा ऋण प्रदान गर्ने भनेतापनि हालसम्म व्यवहारमा आउन नसकेको भन्दै त्यसबारेमा समेत कृषि विकास बैंकलाई घच्घच्याउने समेत उनले बताए। त्यस्तै फर्मको अवलोकनमा पुगेका संस्कृति तथा पर्यटन नागरिक उड्डयन मन्त्रालयका शाखा अधिकृत विनोद गौतमले वैदेशिक रोजगारमा गएर सिकेको सिपले गर्दा नेपालमानै ठूलो फर्म सञ्चालन गर्न सफल भएको र यस्ता व्यवशायलाई प्रवर्द्धन गर्दै नेपालमा कृषि पर्यटनको समेत विस्तार गर्नुपर्नेमा जोड दिए। पोखरामा विशेष गरी वैदेशिक रोजगारमा गएर फर्केका युवाहरुले नै बजारमा विभिन्न व्यवसायहरु गर्न सफल भएको उनको भनाइ रहेको थियो।

त्यस्तै राष्ट्रिय योजना आयोगका योजना अधिकृत दुर्गा बन्जाडेले युवा उद्यमी छयाम थापा जस्ता व्यक्तिहरु पछिल्लो समय कृषि पेशामा आवद्ध भएर नेपालमा व्यवसायिक कृषिलाई अगाडि वढाइरहेको बताउँदै यस्ता कृषकको हकहितका लागि कृषि मन्त्रालयहरुले विभिन्न योजनाहरु ल्याउन जरुरी रहेको स्पष्ट पारे। पोखरा लाइभ स्टक प्रा. लि.का सञ्चालक छयाम थापाले आफूले कोरियामा रोजगारको सिलसिलामा सिकेको सिपलाई व्यवसायमा ल्याइरहदा अझैपनि सरकारी तवरबाट केही सहयोग नभएको बताए। सरकारले विभिन्न सञ्चार माध्यामबाट सस्तो दरमा ऋण दिने भनेतापनि व्यवहारमा नहुँदा अफ्ठेरो परिरहेको र यसबारेमा सरकारले सोचेको खण्डमा राहत हुने उनको भनाइ थियो। लेखनाथको रिटठेपानीमा रहेको थापाको फर्ममा झण्डै दुइ हजार बढी बङ्गुर रहेका छन।

मानवअधिकार...

महिलासहित ७३ जना र गैरराज्यपक्षबाट ४ सय २८ जना महिलासहित ४ सय ८४ जना पीडित भए। यस अवधिमा राज्यपक्षबाट ३ जना महिलासहित ८ जनाको गोली, लाठी प्रहारबाट हत्या भयो भने गैरराज्यपक्षबाट २१ जना महिलासहित ४१ जनाको हत्या भयो। यो वर्ष भएका घटनामा बालबालिका र महिला सबैभन्दा बढी पीडित भएकोमा बाल अधिकारबाट १ सय ६४ जना बालबालिका, महिला अधिकारबाट २ सय ४६ जना महिला पीडित भएका छन्। अघिल्लोवर्ष सन् २०१४ मा पश्चिमाञ्चल क्षेत्रमा ७ सय ९९ जना नागरिक मानवअधिकार उल्लङ्घन र ज्यादतिका घटनाबाट पीडित भएकोमा राज्यपक्षबाट १ जनाको गोली प्रहारबाट हत्या भएको थियो भने गैरराज्यपक्षबाट २५ जना महिलासहित ४० जनाको हत्या भएको थियो। रुपन्देहीको बेथरीमा हाटबजार भर्न आएका दुई बालकसहित छ जना सर्वसाधारणमाथि प्रहरीले गोली प्रहार गरी हत्या गरेको घटना तथा एक सवारीका सहचालकको आन्दोलनरत पक्षबाट धारिलो हतियार प्रयोग गरी निर्ममता पूर्वक हात काटेर दशगजा क्षेत्रमा फालिएको अवस्थामा उद्दार गरिएको, समाचारको विषयलाई लिएर आन्दोलनकारीले रेडियो परासीमा बम विस्फोट गराएको तथा नवलपरासीका एक बालकलाई बलिदिएर हत्या गरिएको घटना यस वर्षका प्रतिनिधिमूलक मानवअधिकार उल्लङ्घनका घटना हुन्। कार्यक्रममा गैरसरकारी संस्था महासंघका केन्द्रीय सचिव रामप्रसाद सुवेदी, पुनरावेदन अदालत बार एशोसिएशन पोखराका अध्यक्ष खगेन्द्रराज आचार्य, महिला तथा बालबालिका कार्यालयकी अधिकृत विन्दु भण्डारी,शान्तिका लागि नागरिक समाजको सञ्जालकी संयोजक सरलाकुमारी पाण्डे, स्थानीय शान्ति समितिका संयोजक रामजी बराल, महिला मानवअधिकार रक्षक सञ्जालकी संयोजक सरिता थापा लगायतले वर्षपुस्तक मानव अधिकारको क्षेत्रमा ऐतिहासिक दस्तावेज भएको भन्दै पुस्तकलाई समय सापेक्ष रुपमा परिमार्जित र परिष्कृत गर्दै लैजानु पर्नेमा जोड दिए। कार्यक्रममा सन् २०१५मा पश्चिमाञ्चल क्षेत्रबाट उत्कृष्ट कार्यसम्पादन गरेको भन्दै इन्सेक अर्घाखाँची प्रतिनिधि नारायणप्रसाद भुसाललाई नगद ७ हजार र सम्मान पत्र तथा प्रशंसा पत्रका साथ सम्मान गरिएको थियो। कार्यक्रमको सञ्चालन इन्सेक पोखराका प्रलेख अधिकृत टंक खनालले गरेका थिए।

लेखनाथ...

महासचिव छत्रधर आत्रेयले दावी गरे। शुक्रबार लोकदोहोरी गायक प्रजापति पराजुली, राजु गुरुङ्ग, राजन कार्की, आयुष परियार, ज्योति लोहनी, शुशिला वि.क ले स्टेज तताएका थिए। युवापुस्तालाई हिमाल सागर, कालिप्रसाद बास्कोटाले नचाएका थिए भने महादेव त्रिपाठीले व्यङ्ग्य कसेका थिए। महोत्सवमा विद्यालय स्तरीय चाइल्ड ट्यालेन्ट सो मा गायन तर्फ युनिभर्स वोडिङ्ग स्कुलका कृष्ण पौडेल, गोगन उच्च मा.विका रन्जित वि.क र जनप्रकाश उच्च माविका कविता आचार्य मध्ये गोगनका रन्जित वि.क अर्को चरणका लागि छनौट भएका छन्। यसैगरी नृत्य तर्फ सिद्धिविनायक वोडिङ्ग स्कुलका बर्षा रानभाट, युनिभर्स वोडिङ्ग स्कुलका पार्वती थापा र कृतिका वोहरा मध्ये सिद्धिविनायककी बर्षा रानाभाट अर्को चरणका लागि छनौट भएका छन्।

छालाको रोगीहरुलाई खुशीको खबर

अमेरिका, अष्ट्रेलिया तथा जापानबाट विशेष तालिम प्राप्त Dermatologist, Venereologist, medical Cosmetologist & Hair Transplang Surgeion. (छाला, कुष्ठरोग, यौन रोग तथा सौन्दर्य विशेषज्ञ) डा. शम्भुदत्त जोशी यही **फागुन १५ र १६ गते आउँदै हुनुहुन्छ ।**
डा. शम्भुदत्त जोशी MBBS, MD, FAM, MBBS (नेपाल मेडिकल कलेज र KU) MD-Derma (वीर अस्पताल/NAMS), Fellowship (FAM/भारत)

हाम्रा सेवाहरु : [illegible] (Oricaria) [illegible] (Lipoma), [illegible] (Cyst), [illegible] (Wart) [illegible] (Mole) [illegible] (Melasma) [illegible] (Pimple) [illegible] Keloid [illegible] (Ringworm) [illegible] (Dandruff) [illegible] (Night fall) [illegible] (Sexual Problem) [illegible] Minor OT & Dermato Surgery [illegible] (Ear Lobule) [illegible] (Ingrowing Nail) [illegible] (Psoriasis), Lichen Planus, [illegible] (Vitiligo) [illegible] (Intertrigo) [illegible] (Herpes) [illegible] (Paediatric Dermatology) [illegible] Cosmetic [illegible] Mobile [illegible] Computer [illegible]

सम्पर्क : अस्माणी फार्मेसी
नयाँबजार, पोखरा (गण्डकी मेडिकल कलेजको अगाडि पश्चिमाञ्चल डेण्टलहोस्पमि)
फोन नं. [illegible]
"कम शुल्कमा स्तरीय उपचार, हाम्रो प्रयास"

यौन तथा प्रजनन रोग विशेषज्ञ डा. विनोद कुमार मिश्र मात्र १ दिनका लागि पोखरामा

धवन्तरी आयुर्वर्द हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर धुमबाराही काठमाडौंमा कार्यरत तथा नेपाल १ टेलिभिजनबाट प्रशारित चर्चित कार्यक्रम **रात परेपछिका** कार्यक्रम प्रस्तोता **डा.विनोद कुमार मिश्र** यही **फागुन १२ गते बुधबार** मात्र १ दिनका लागि पोखरा आउनुहुने भएकाले समयमै स्वास्थ्य परीक्षण गराई स्वास्थ्य लाभ लिनुहोस् ।

पुरुषमा देखिने : शीघ्रपतन, यौन सन्तुष्टि नहुने, यौन चाहना नहुने, उत्तेजना नहुने, पुरुष यौनाङ्ग चिलाउने, सरुवा यौन रोग, स्वप्नदोष ।
महिलाहरुमा देखिने : स्तन सानो गिलो हुने, सेतो पानी बग्ने, महिलाको यौनाङ्ग चिलाउने, तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने, महिनावारीमा गढबढी हुने आदि ।
सुन्दरता : अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डिफोर कालोपोतो, अनावश्यक कोठी वा फोकाहरू, दुवी, सेतो दुवीका साथै अन्य चर्मरोगहरू ।
महिला वा पुरुषमा हुने (बाँझोपन) नि:सन्तानको सफल उपचार
मलद्वार सम्बन्धी रोग : पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्वारमा मासु पलाएको, दिसा बस्दा गाह्रो हुने, मलद्वार दु:ख्ने, पोल्ने, दिसासंग रगत बग्ने आदि समस्याको सफल उपचार ।

बिरामी जाँच्ने समय : बिहान ९:00 बजेदेखि बेलुकी ५:00 बजेसम्म

माता मनकामना आयुर्वेद क्लिनिक प्रा.लि.
नयाँबजार, पोखरा (पुरानो कर कार्यालय नजिक) मागदर्शन एकेडेमीको ठीक अगाडि
फोन: ०६१-५३९१९४, ९८४६०४११३१, ९८०४१७२५३१
नयाँ तथा पुराना बिरामीहरुले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला ।

सुनौलो पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिकका लागि अध्यक्ष /प्रधान सम्पादक **गंगाधर पराजुली**, निर्देशक **हरिमणि बराल**, संस्थापक सम्पादक **रीता गुरुङ**
कार्यालय : चिप्लेढुंगा (सुनौलो भवन), पोखरा, फोन:०६१-५३९४५५, फ्याक्स : ५२२२२२, Email : goldennewspkr@gmail.com, Website: www.goldennews.com.np, मुद्रण **गोल्डेन अफसेट प्रेस**, चिप्लेढुंगा, पोखरा